ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№13 (87) июль 2007

журнал для тех, кто любит готовить

















www.gastromag.ru

■ салат из копченого лосося, клубники и фенхеля ■ пицца с эстрагоном и соусом песто ■ суп из зеленого горошка и кресс-салата ■ окрошка мясная ■ холодник по-мински ■ говядина с вишневым соусом ■ ленивые голубцы ■ шашлычки из утиной грудки и абрикосов ■ ризотто с кабачками и фетой ■ лосось со сливочным соусом и салатом из цукини ■ сливовый пирог с хересом ■ земляничное мороженое ■ квас из ржаных сухарей ■ вишневый штрудель с творогом

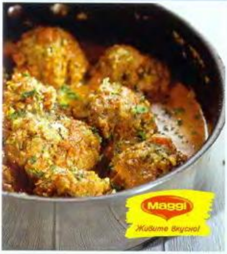
ISSN 1728-6948



Whirlpool
SENSING THE DIFFERENCE
ПОДАРКИ!
КУПИ холодильник* или стиральную машину Whirlpool
с 29 июня по 14 июля
в магазинах Техносила
и ПОЛУЧИ микроволновую печь Whirlpool в ПОДАРОК!
+
Микроволновая печь Whirlpool
Бесплатная информационная линия Whirlpool:
8-800-100-57-31 www.whirlpool.ru
Реклама.
ТЕХНО СИЛА
магазины здравого смысла
www.tehnosila.ru 777 8 777
*Кроме холодильников WBM 286, WBM 286 SF, WBM 246.
Количество подарков ограничено.







Дорогие друзья!

Лето, жара, а есть все равно хочется. Но душа просит чего-нибудь легкого, почти воздушного. Мы постарались приготовить для вас исключительно летние блюда – с большим количеством сезонных овощей, фруктов и ягод.
В этом номере мы открываем новую рубрику «Блюдо выходного дня». Это будут рецепты, которые требуют столь дефицитного для будней времени. Первый рецепт – творожный штрудель с вишней.
А 9 июля в продаже появится очередной номер журнала «Коллекция рецептов», полностью посвященный летним супам. Не пропустите!
Закончился конкурс на лучший напиток из овощей и фруктов. В следующем номере нашего журнала вы узнаете, кто же стал счастливым обладателем блендеров от фирмы Braun.
Желаем удачи.

Ваша редакция

условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®
- * полезный совет

содержание

ЗАКУСКИ

салат из копченого лосося, клубники и фенхеля


1


2



ЧТО НУЖНО:

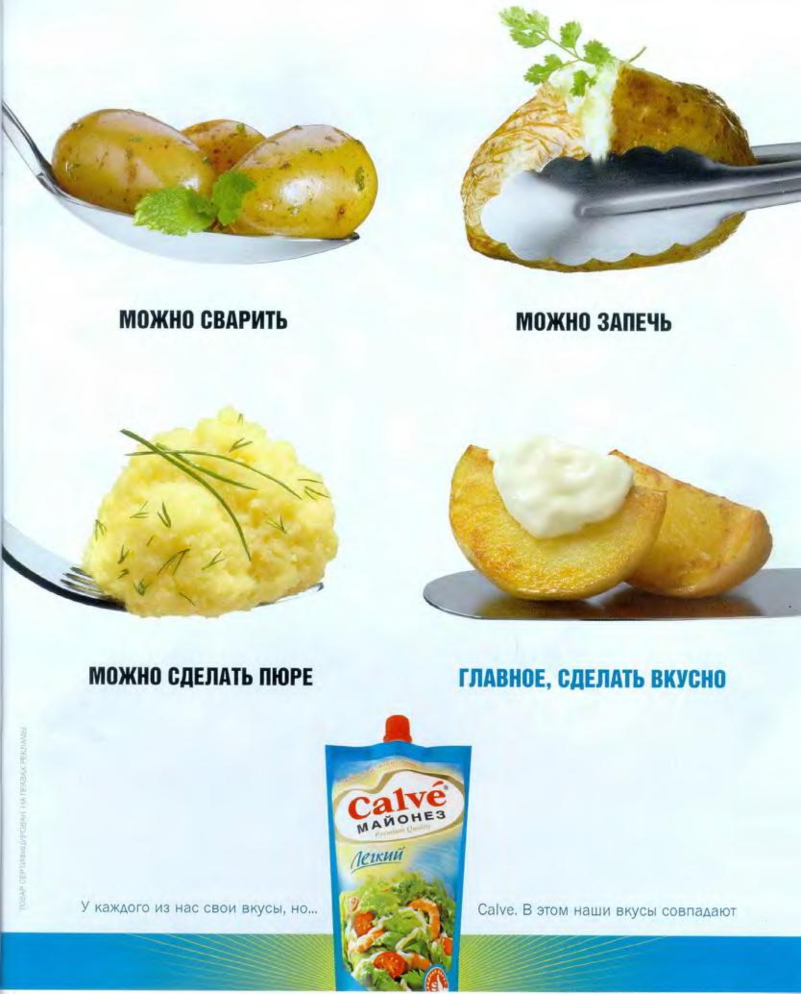
- **200 г** копченого лосося
- • крупный кочан фенхеля
- **200 г** клубники
- **50 г** салатных листьев
- **4 ст. л.** оливкового масла
- **2 ст. л.** белого винного уксуса
- **2 ст. л.** горчицы
- **1 ст. л.** меда

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 352,2 ккал
белки – 12,2 г, жиры – 25,4 г, углеводы – 18,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе лосося нарезать тонкими ломтиками. Фенхель и клубнику вымыть, обсушить. Фенхель разрезать пополам, затем нарезать тонкими пластинами. У клубники удалить плодоножки, ягоды разрезать на четвертинки.

2 Смешать в миске масло, уксус, горчицу и мед. Салатные листья вымыть, обсушить, заправить подготовленной смесью. Тщательно перемешать. Добавить фенхель и клубнику к салатным листьям, перемешать и немедленно подать. Перед подачей на стол добавить в салат кусочки лосося.


МОЖНО СВАРИТЬ
МОЖНО ЗАПЕЧЬ
МОЖНО СДЕЛАТЬ ПЮРЕ
ГЛАВНОЕ, СДЕЛАТЬ ВКУСНО
Calvé
МАЙОНЕЗ
Легкий
У каждого из нас свои вкусы, но...
Calve. В этом наши вкусы совпадают



пицца с эстрагоном и соусом песто

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 8
1 порция: 341,5 ккал
белки – 6,1 г, жиры – 27,3 г, углеводы – 17,8 г

ЧТО НУЖНО:

Для теста:
- **400 г** муки
- **150 мл** ледяной воды
- **3 ст. л.** оливкового масла
- **10 г** дрожжей
- щепотка соли

Для начинки:
- **1** красный сладкий перец
- **1** желтый сладкий перец
- пучок эстрагона
- **2** веточки базилика
- **100 г** овечьего сыра
- **100 г** маслин без косточек

Для соуса песто:
- пучок свежего базилика
- **2** больших зубчика чеснока
- **4 ст. л.** очищенных кедровых орехов
- **150 мл** оливкового масла
- **50 г** тертого пармезана
- соль по вкусу



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Просеять муку с солью, добавить дрожжи, масло и воду, вымесить тесто. Сформовать из теста шар, 10–12 раз отбить его о стол. Завернуть тесто в пленку и убрать в холодильник на 30 мин.

2 Листья базилика вымыть и обсушить. Чеснок очистить. Уложить базилик, чеснок и орехи в блендер, приправить солью, измельчить. Продолжить взбивать соус в пульсирующем режиме, вливая при этом тонкой струйкой оливковое масло. Добавить сыр и взбить еще несколько раз по 5 секунд.

3 Перцы вымыть, удалить сердцевину и семена. Мякоть нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле до мягкости.

4 Духовку разогреть до 200 °С. Раскатать тесто тонким слоем, выложить в круглую форму, слегка смоченную водой, и испечь основу для пиццы, 15 мин. Духовку не выключать. На горячую пиццу выложить соус песто, разровнять по поверхности ложкой.

5 Зелень эстрагона и базилика вымыть, обсушить и нарезать. Выложить зелень в миску, добавить перцы вместе с маслом, в котором они жарились. Перемешать.

6 Овечий сыр нарезать кубиками. Выложить на пиццу начинку из перцев и эстрагона, кубики сыра и маслины. Вернуть пиццу в духовку, запекать еще 10 мин.











суп из зеленого горошка и кресс-салата



ЧТО НУЖНО:

- **450 г** зеленого горошка
- упаковка кресс-салата
- **1** небольшой лимон
- **850 мл** овощного бульона
- **4 ст. л.** натурального йогурта
- соль, черный перец по вкусу
- кубики льда

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 98,1 ккал
белки – 6,4 г, жиры – 0,7 г, углеводы – 16,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кресс-салат нарвать или настричь кухонными ножницами, вымыть, обсушить. Из лимона отжать сок. Горошек и кресс-салат переложить в чашу кухонного комбайна и измельчить.

2 Добавить в чашу комбайна лимонный сок и бульон. Взбить до однородного состояния.

Суп разлить по тарелкам, приправить солью и перцем, добавить лед и йогурт.







Свинина «Терияки»

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 свиные отбивные
- 6 ст. л. соуса-маринада **Teriyaki Kikkoman**
- 2 ст. л. растительного масла
- перец

Приготовление:

Замариновать отбивные в соусе-маринаде **Teriyaki Kikkoman** на 3 ч в холодильнике. После того как мясо пропитается маринадом, смазать его маслом и обжарить на решетке, примерно по 8 мин. с каждой стороны. Поперчить по вкусу.



окрошка мясная













ЧТО НУЖНО:

- **2–3** картофелины
- **100 г** зеленого лука
- • пучок укропа
- **0,5** пучка петрушки
- **2** яйца
- **4** малосольных огурца
- **10–12** редисок
- • кочан салата-латука
- **500 г** копченой курицы
- **2 ч. л.** готового хрена
- **1 л** кваса
- • сметана и соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 523,5 ккал
белки – 31,1 г, жиры – 29,1 г, углеводы – 34,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть, отварить в мундире в слегка подсоленной воде. Слить воду, дать немного остыть. Очистить и нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук, укроп и петрушку вымыть, обсушить и измельчить.

2 Сложить картофель и зелень в большую миску, присыпать солью, тщательно перемешать и слегка размять пестиком.

3 Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить от скорлупы. Нарезать яйца и огурцы небольшими кубиками. Редиску вымыть, отрезать кончики, натереть на крупной терке. Салат вымыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой. С курицы удалить кожу, а мясо нарезать соломкой.

4 Добавить яйца, огурцы, тертую редиску и курицу в миску с картофелем. Перемешать, при необходимости посолить.

5 Квас смешать с хреном и влить в миску с нарезанными овощами.

6 Разлить окрошку по тарелкам, посыпать салатом.

Добавить сметану по вкусу.

СПОНСОР РЕЦЕПТА



ХОЛОДНИК ПО-МИНСКИ



ЧТО НУЖНО:

0,5 кг	щавеля
0,5 кг	свеклы
2	яйца
•	пучок зеленого лука
2	огурца
200 мл	кефира
•	сахар, соль по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6
1 порция: 102 ккал
белки – 5,4 г, жиры – 2,6 г, углеводы – 14,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вымыть щавель, свеклу и яйца. Щавель обсушить и нарубить. Свеклу очистить и нарезать мелкими кубиками.

2 В холодную **кастрюлю Zepter** положить кубики свеклы, щавель и яйца. Воду не добавлять.

3 Накрыть кастрюлю крышкой и поставить на слабый огонь. Как только стрелка термоконтроллера на крышке достигнет середины зеленого поля, снять с огня и дать остыть.

4 Яйца очистить и мелко нарезать. Зеленый лук и огурцы вымыть, измельчить.

5 В кастрюлю со щавелем и свеклой положить яйца, огурцы и лук. Добавить соль и сахар по вкусу.

6 Кефир взбить. Залить подготовленные овощи кефиром, перемешать. При необходимости разбавить холодной кипяченой водой до нужной консистенции.

Подавать со сметаной и свежим укропом.

КСТАТИ

Благодаря специальной конструкции посуды Zepter и термоаккумулирующему дну влагосодержащие продукты можно готовить в ней без воды и в более щадящем режиме. А это способствует сохранению питательных веществ и витаминов.





говядина с вишневым соусом

ЧТО НУЖНО:

- **800 г** говяжьей вырезки
- **350 г** вишни
- **1** луковица
- **25 г** сливочного масла
- **2,5 ст. л.** красного сухого вина
- **2 ст. л.** сахара
- **2 ст. л.** измельченного свежего эстрагона
- соль, черный перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 365,7 ккал
белки – 48,2 г, жиры – 11,1 г, углеводы – 18,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вишню вымыть, аккуратно удалить косточки.

2 Лук очистить и измельчить. В сотейнике растопить сливочное масло, добавить лук. Накрыть и тушить на слабом огне 20 мин., периодически помешивая.

3 Добавить в сотейник вишню, всыпать сахар, влить вино. Посолить, поперчить. Тушить без крышки 20 мин.

4 Веточки эстрагона вымыть, обсушить, зелень измельчить. Добавить эстрагон к вишневому соусу, перемешать и снять с огня.

5 Говяжью вырезку вымыть, обсушить и обжарить на сливочном масле до образования румяной корочки, постоянно переворачивая, в течение 7–9 мин.

6 Обжаренную вырезку завернуть в фольгу и оставить в тепле на 1 ч. Затем нарезать кусочками и подавать с вишневым соусом.





ленивые голубцы



ЧТО НУЖНО:

2 ст. л.	растительного масла
0,5	кочана капусты
500 г	говяжьего фарша
0,5	стакана риса
1	яйцо
3	стебля зеленого лука
200 г	сметаны
300 г	консервированных томатов в собственном соку
0,5	пучка укропа
0,5	пучка петрушки
2 ст. л.	**МАГГИ® ЗАЖАРКА**

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 10
1 порция: 216,4 ккал
белки – 12,1 г, жиры – 13,0 г, углеводы – 12,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Зеленый лук вымыть и измельчить. Капусту вымыть, удалить верхние листья и кочерыжку. Овощи мелко нарезать. Рис промыть, выложить в кастрюлю. Залить водой так, чтобы она покрывала его примерно на 1,5 см. Поставить на сильный огонь, довести до кипения. Варить, пока рис не впитает воду. Снять с огня.

2 В миске смешать капусту, зеленый лук и мясной фарш. Добавить рис, яйцо и **МАГГИ® ЗАЖАРКУ**. Как следует вымесить.

3 Слепить из фарша круглые котлеты диаметром 4 см. Поместить их в сковороду с высокими бортиками.

4 Томаты смешать со сметаной, взбить в блендере в пюре.

5 Укроп и петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Добавить в смесь, посолить, поперчить.

6 Залить сметанной смесью голубцы, накрыть крышкой и готовить на среднем огне 25 мин.

СОВЕТ ОТ МАГГИ

Готовая смесь из лука и моркови позволяет хозяйкам при приготовлении блюд сэкономить не только время, но и силы.





По праву первое!



Мировой суп

Что такое клэм чаудер, гаспачо и таратор? Это — знаменитые супы. В мировой кулинарии их насчитывается не одна сотня, и каждый народ придает своим национальным супам особенные черты. Гордость Франции — луковый суп. Италия славится минестроне — овощным супом с лапшой и пикантной заправкой. В Испании Вам предложат гаспачо — холодный суп из протертых овощей, в Америке — клэм чаудер, густой молочный суп с мидиями. А к нашему столу какие традиционно подаются первые блюда? Самые разнообразные! Щи, борщ, рассольник, уха, куриная лапша, гороховый суп — это лишь те, которые мы особенно любим. С полной уверенностью можно сказать, что в приготовлении супов наша хозяйка не знает себе равных. Именно суп является олицетворением домашней кухни в нашей стране.





Не ждите до завтра — готовьте сегодня!

Ваши домашние любят гороховый суп, Вы хотите их порадовать? «Надо поставить горох замачиваться на ночь, — думаете Вы, — и завтра еще так долго готовить...». «Заправка для горохового супа» МАГГИ® значительно упрощает процесс! Положите вариться картофель с перловой крупой, а за 7 минут до готовности добавьте «Гороховую заправку» МАГГИ®. Получился густой, насыщенный, ароматный гороховый суп! Можно подавать на стол!



Сварить суп? Легко!

Суп уместен практически всегда и в любом качестве. Простой бульон или суп-пюре хорош для первого блюда. А вот, например, борщ или гороховый суп могут стать полноценным обедом или ужином, поскольку они наваристые и сытные.



Только на пользу

Суп является источником основных питательных веществ, витаминов и минералов, возбуждает аппетит и способствует пищеварению, обеспечивает организм энергией, активизирует обмен веществ и кровообращение, восстанавливает баланс жидкости.

Борщ без лишних хлопот!



Итак, возьмите «Заправку для Борща» МАГГИ® – и Вам не придется тратить время на приготовление свекольной основы и обработку других овощей. Здесь уже все собрано: тертая свекла и морковь, аккуратно нарезанный лук, томатная паста, традиционные ароматные специи. В кипящий бульон добавьте 3–4 нарезанные кубиками картофелины и варите до полуготовности. Добавьте капусту, затем пакетик «Заправки для Борща». Еще 1 минута – и у Вас готов классический борщ, свекольно-красный, густой, наваристый.



шашлычки из утиной грудки и абрикосов

M≈

Время подготовки: 3 часа 15 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Порций: 2
1 порция: 435,3 ккал
белки – 28,2 г, жиры – 16,1 г, углеводы – 44,4 г





ЧТО НУЖНО:

2	филе утиных грудок
2	зубчика чеснока
3 ст. л.	лимонного сока
1 ст. л.	соевого соуса
4 ст. л.	коричневого сахара
2–3	капли соуса табаско
1 ст. л.	растительного масла
200 г	абрикосов
200 мл	сладкого портвейна

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Утиные грудки вымыть, обсушить, нарезать кубиками со стороной около 3 см и сложить в миску. Чеснок очистить, измельчить.
Смешать чеснок, лимонный сок, соевый соус, сахар и табаско. Полить полученным маринадом мясо, тщательно перемешать, накрыть и поставить в холодильник минимум на 3 ч. Абрикосы вымыть, обсушить, разрезать пополам и удалить косточки. Залить портвейном и дать настояться в холодильнике 1 ч.

2 Деревянные шпажки замочить в холодной воде на 30 мин. Вынуть грудки из маринада (маринад сохранить). Нанизать кусочки мяса на деревянные шпажки, перемежая их половинками абрикосов. Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить шашлычки в сковороде с обеих сторон, по 5 мин., время от времени поливая их маринадом.



ризотто с кабачками и фетой

М≈

ЧТО НУЖНО:

- **250 г** риса арборио
- **1** луковица
- **3** молодых кабачка
- **4 ст. л.** растительного масла
- **1 л** овощного бульона
- **100 г** сыра фета
- **0,5** стакана маслин без косточек
- пучок петрушки
- веточка базилика
- соль по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 531,7 ккал
белки – 12,0 г, жиры – 27,0 г, углеводы – 60,1 г





1



2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить, измельчить. Кабачки вымыть, разрезать вдоль пополам, затем нарезать ломтиками толщиной 1 см. Разогреть в глубоком сотейнике 2 ст. л. растительного масла, обжарить лук, 4 мин. Добавить кабачки и готовить, помешивая, 3 мин. Всыпать в сотейник сухой рис, перемешать. Влить 350 мл бульона и готовить на среднем огне, пока вся жидкость не впитается. Влить еще 350 мл бульона, продолжать готовить, пока рис снова не заберет всю жидкость. Влить оставшийся бульон, готовить до полного впитывания.

2 Фету размять вилкой. Маслины разрезать на четвертинки. Петрушку и базилик вымыть, обсушить и измельчить. Смешать фету, маслины и зелень с оставшимся маслом. Добавить получившуюся смесь к рису, снять с огня и быстро перемешать. Немедленно подать к столу. Отдельно подать соль.









лосось со сливочным соусом и салатом из цукини

M≈





ЧТО НУЖНО:

- **800 г** филе лосося на коже
- **250 мл** сливок жирностью 23%
- **2** небольшие луковицы
- **200 мл** белого сухого вина
- **3** небольших цукини
- **150 г** вяленых томатов в масле
- **100 г** каперсов
- соль, белый перец по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 5
1 порция: 676,4 ккал
белки – 46,3 г, жиры – 45,3 г, углеводы – 20,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе лосося нарезать на куски толщиной 3 см. Надрезать каждый кусок вдоль, не доходя до конца несколько сантиметров. Раскрыть, как книгу.

2 Разогреть духовку до 130 °С. Куски рыбы выложить на противень, выстеленный пергаментом, присыпать белым перцем и солью, смазать маслом от вяленых томатов. Запекать 30 мин. Вынуть противень, запеченную рыбу накрыть фольгой.

3 **Приготовить соус.** Лук очистить и измельчить. Обжарить в разогретом масле, 4 мин. Влить вино, выпаривать, пока объем соуса не уменьшится до одной трети. Влить сливки, прогреть 2–3 мин. Посолить, поперчить.

4 Приготовленный соус перелить в блендер и измельчить до однородности.

5 Цукини вымыть, обсушить и нарезать тонкими продольными пластинками, слегка посолить. Томаты нарезать полосками.



6 Смешать цукини с каперсами, вялеными томатами, оставшимся маслом от томатов и 1 ч. л. маринада от каперсов. Дать настояться 30 мин.

Запеченного лосося подавать со сливочным соусом и салатом из цукини.



сливовый пирог с хересом



ЧТО НУЖНО:

1,5	стакана муки
1 ч. л.	разрыхлителя
1 ч. л.	соли
0,25 ч. л.	соды
•	щепотка мускатного ореха
0,5	стакана хереса
0,25	стакана апельсинового сока
230 г	сливочного масла
1	стакан сахара
2	яйца
8	больших слив
4 ст. л.	сахарной пудры
2	стакана сметаны

Время приготовления: 55 мин. + 2 часа
Порций: 10
1 порция: 485,5 ккал
белки – 5,0 г, жиры – 28,2 г, углеводы – 52,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять с разрыхлителем и солью. Соду погасить уксусом, добавить к муке вместе с мускатным орехом, перемешать.

2 В миске смешать херес с апельсиновым соком. В отдельной посуде взбить 200 г размягченного сливочного масла с сахаром. Добавить в смесь яйца, перемешать. В 2 приема, постоянно перемешивая, влить смесь хереса с соком. Затем в 3 приема, не прекращая перемешивать, добавить муку. Вымесить тесто.

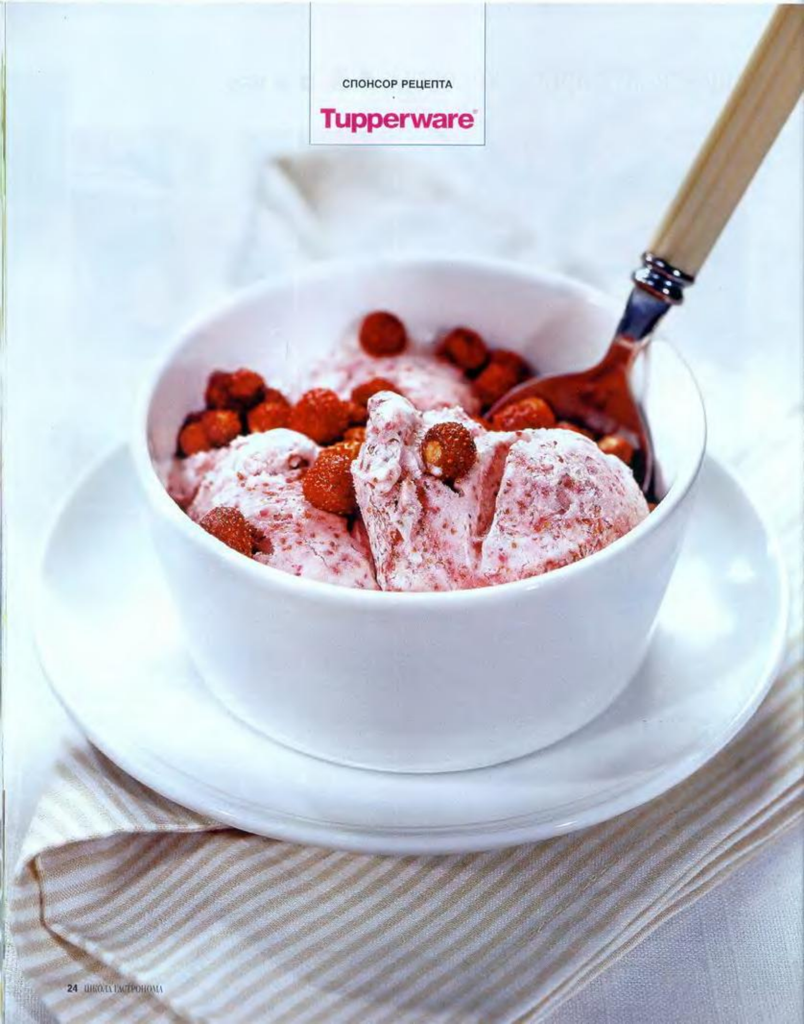
3 Разогреть духовку до 200 °С. Круглую форму для выпечки смазать маслом, выстелить дно пергаментом. Выложить тесто.

4 Сливы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Мякоть нарезать дольками, несколько долек оставить для украшения, остальные выложить на тесто. Поставить пирог в духовку и выпекать 20 мин.

5 Снизить температуру духовки до 170 °С. Вынуть пирог из духовки, смазать поверхность оставшимся сливочным маслом и присыпать 2 ст. л. сахарной пудры. Вернуть в духовку на 15 мин. Вынуть пирог из духовки и дать остыть до комнатной температуры.

6 Взбить сметану с оставшейся сахарной пудрой. Смазать верх пирога и поставить в холодильник на 2 ч.

Перед подачей украсить оставшимися ягодами.



земляничное мороженое



ЧТО НУЖНО:

400 г земляники
300 мл сливок
3 яичных белка
1 ст. л. лимонного сока
80 г сахарной пудры
100 г сахара
• щепотка ванильного сахара

Время приготовления: 45 мин. + 5 часов
Порций: 10
1 порция: 149 ккал
белки – 1,8 г, жиры – 6,1 г, углеводы – 21,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сливки перелить в **ковш «От Шефа» Tupperware**, добавить сахар и ванильный сахар, поставить на медленный огонь и варить 30 мин. Затем остудить и взбить миксером.

2 Землянику перебрать. В **комбайне «От Шефа» Tupperware** 2/3 ягод измельчить в пюре, понемногу добавляя через мерную воронку небольшое количество холодной кипяченой воды.

3 Получившееся пюре протереть через **двойной дуршлаг Tupperware**, чтобы избавиться от семян. Добавить пюре во взбитые сливки, перемешать.

4 В **комбайне «От Шефа»** поменять насадку-лезвие на насадку-лопасть, взбить белки с сахарной пудрой и лимонным соком в пышную пену.

5 Аккуратно ввести белки в сливки с ягодным пюре, перемешать **ложкой для смешивания Tupperware**.

6 Выложить смесь в **охлаждающий лоток от Tupperware**, накрыть и поставить в морозильную камеру. Через 2 ч достать мороженое, перемешать и вновь убрать в морозильник на 2–3 ч.

Перед подачей украсить цельными ягодами земляники.

КСТАТИ

Заморозка продуктов имеет неоспоримые преимущества. Специально разработанные лотки Tupperware надежно защищают продукты от высыхания, а герметично закрывающиеся крышки делают невозможным доступ кислорода, что помогает надолго сохранить все витамины. Материал, из которого изготовлены контейнеры для глубокой заморозки, выдерживает температуру до -25 °С, и даже при длительном хранении не становится ни ломким, ни хрупким.







квас из ржаных сухарей

ЧТО НУЖНО:

- **2 л** воды
- **400 г** ржаного хлеба
- **20 г** свежих дрожжей
- **1 ст. л.** муки
- **100 г** сахара
- **50 г** свеженатертого хрена
- **2 ст. л.** меда
- **50 г** изюма

Время подготовки: 4 часа
Время приготовления: 25 мин. + 24 часа
Порций: 10
1 порция: 226,7 ккал
белки – 4,6 г, жиры – 2,1 г, углеводы – 47,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вскипятить воду. Хлеб нарезать ломтями, слегка подсушить.

2 Ломти хлеба разрезать на кусочки и сложить в трехлитровую банку.

3 Залить хлеб кипятком, накрыть крышкой и оставить на 3–4 ч. Дрожжи развести небольшим количеством теплой воды, добавить муку, перемешать и дать постоять 1 ч.

4 Хлебный настой процедить через мелкое сито, чтобы в нем не осталось хлебных крошек.

5 Добавить к настою дрожжи и сахар, накрыть салфеткой и поставить в теплое место на сутки (а лучше на 2 суток). Затем охладить.

6 В половину охлажденного кваса добавить половину натертого хрена и мед. Тщательно размешать. Распарить в горячей воде изюм в течение 20–30 мин., откинуть на дуршлаг; всыпать во вторую половину кваса вместе с оставшимся хреном, размешать.



вишневый штрудель с творогом

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

1,25 стакана муки
0,25 ч. л. соли
2 ст. л. оливкового масла
6 ст. л. воды
4 ст. л. растопленного сливочного масла для смазывания

Для начинки:

1 кг творога
1 кг вишни
2,5 стакана сахара
2 ст. л. ягодного ликера
3 ст. л. сливочного масла
3 яйца

Для присыпки:

3 ст. л. сливочного масла
1,5 стакана свежих хлебных крошек
6 ст. л. сахара

Время подготовки: 20 мин. + 10 часов
Время приготовления: 2 часа 15 мин.
Порций: 10
1 порция: 753,6 ккал
белки – 23,5 г, жиры – 28,3 г, углеводы – 101,2 г


1


2


3


4


5


6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Накануне выпечки **приготовить тесто**. Муку просеять с солью, добавить оливковое масло.

2 Непрерывно перемешивая вилкой, тонкой струйкой влить в муку воду. Выложить тесто на присыпанную мукой рабочую поверхность и вымешивать 6–8 мин., пока оно не станет гладким и эластичным.

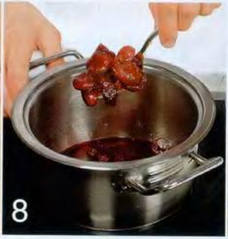
3 Собрать тесто в шар, завернуть в пленку и положить в холодильник на ночь. За час до раскатывания достать тесто из холодильника.

4 Также накануне **подготовить творог:** выложить его на полотняную салфетку или на несколько слоев марли, связать концы, чтобы получился мешочек, и подвесить над раковиной или миской на ночь.

5 Вишню вымыть, удалить косточки, переложить в миску, добавить 1 стакан сахара и ликер. Перемешать и оставить на ночь.

6 На следующий день **приготовить присыпку.** Сливочное масло положить в сотейник, растопить на среднем огне. Добавить хлебные крошки, перемешать и готовить 5 мин., пока они не приобретут золотистый цвет. Снять с огня, добавить сахар, перемешать и отставить.







7 Творог с силой отжать, выложить в миску. Взбить миксером яйца с оставшимся сахаром и маслом. Продолжая взбивать, добавить творог. Поставить в холодильник на 10 мин.

8 Вишню откинуть на дуршлаг, слить выделившийся сок и сохранить его. Обсушить 2/3 вишен бумажными салфетками, остальные отложить для приготовления соуса. Сок от вишен слить в сотейник, поставить на огонь и довести до кипения. Готовить 4 мин. Добавить вишни, отложенные для соуса. Перемешать, снять с огня и дать остыть.

9 Разогреть духовку до 200 °С. Противень накрыть бумагой для выпечки, смазать ее растительным маслом. Рабочую поверхность слегка присыпать мукой. Тесто раскатать в тонкий прямоугольный пласт размером 50 x 40 см. Более длинная сторона прямоугольника должна находиться перед вами. Взяв тесто за противоположные концы, слегка его растянуть, стараясь не порвать. Переложить его на большое кухонное полотенце. Смазать тесто 2 ст. л. растопленного сливочного масла.







10 Выложить на тесто присыпку, разровнять, оставив по краям пустые поля шириной 3 см. Сверху поместить подготовленный творог, разровнять.

11 Последним слоем выложить вишню, слегка прижать рукой, чтобы ягоды вдавились в творог. Начиная с ближней к вам длинной стороны, свернуть тесто рулетом. Слегка смочив тесто водой, закрыть края рулета.

12 На полотенце перенести штрудель на противень, смазать оставшимся растопленным маслом. Поставить в духовку, сразу же снизить ее температуру до 180 °С и выпекать 1 ч 10 мин. Вынуть из духовки и дать немного остыть.

Подавать с вишневым соусом.



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2007 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Школа гастронома. Коллекция рецептов», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.
Вы можете подписаться на наши издания с любого месяца в течение 2007 года.
Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.
Минимальный срок подписки – 1 месяц.

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $4,00.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $2,80.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $5,00.



Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1, или e-mail: ekozlova@idvz.ru

* *Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала*
* *Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней*
* *В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*
* *Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

• **На наших сайтах** www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера.
Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

• **Подписка для юридических лиц** оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru

• **Подписка на журналы в других странах:**
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc.890-0057-610
* *Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты*

• **Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:**
АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы: Гастрономъ – 44140, 44141; Школа гастронома – 84584, 83273; Коллекция рецептов – 36979; Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131, 18546
Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы: Гастрономъ – 81150, 81158; Школа гастронома – 83316, 83273; Коллекция рецептов – 36892; Садовник – 46345, 20415; Ручная работа – 18091, 36320
МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы: Гастрономъ – 12598, 99378; Школа гастронома – 12599, 11308; Садовник – 24324, 63427; Ручная работа – 24323
Интер-Почта-2003, тел. (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса, тел. (495) 787-3445
ИЧУП «РЭМ-Инфо». Каталог «Белпочта», г. Минск, тел. (017) 291-9891
Подписной индекс: Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158; Садовник – 46345
Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
Урал-Пресс, тел. (495) 214-5162 г. Екатеринбург, тел. (3432) 75-6274

Извещение

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ______________________
Адрес ______________________
______________ Тел.: ______________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ______________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир

Плательщик

Квитанция

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ______________________
Адрес ______________________
______________ Тел.: ______________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ______________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир

Плательщик



читайте в следующих выпусках:

- паста с морепродуктами
- пирог с помидорами и моцциреллой
- пирожные с малиной

следующий номер выйдет 16 июля

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№13 (87), июль 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лощенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Варвара Емелина, Александр Ильин, Мария Привезенцева
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иванченко, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мещкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070 факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова, Виктор Фролкин

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва) Тираж: 220 000 экз. Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07. 2003 г.



Школа кулинарного мастерства

Лето... Пора овощей, зелени и фруктов...

Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» представляет программу «Большое летнее меню».

Посетив наши занятия, вы научитесь готовить оригинальные, вкусные, а главное, полезные блюда.

С наступлением теплого времени года пикник в тени деревьев становится особенно привлекательным. Единственное, что может его испортить, – это однообразие блюд, которые повторяются из года в год. Благодаря программе «Большое летнее меню» вы порадуете друзей и близких потрясающими новинками: шашлыком, барбекю и приготовленными на гриле овощами, мясом, морепродуктами, впитавшими упоительные ароматы дыма и трав.

Ничто не может сравниться с настоящим домашним обедом. На наших занятиях вы научитесь готовить легкие салаты и летние пироги, от которых ваша семья будет в восторге.

Кроме того, узнаете, как правильно делать тайские, французские, японские и итальянские супы, а также рыбу. Экзотические ароматы и вкусы азиатской кухни обеспечили ей широкую популярность.

Посетив Школу кулинарного мастерства летом, вы узнаете секреты азиатских кулинаров: сочетание свежих продуктов со специями и быстрые техники приготовления блюд в воке.

Для вас – летние скидки!

Специальное предложение действует с 1 июня по 31 августа. Не пропустите летнее меню по летним ценам!



СТОИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ:

Курс «От простого к сложному»	
1 занятие	1700 руб.
4 занятия	5200 руб.
Тематические занятия	2000 руб.
Этнические темы	3000 руб.
Абонемент	
4 тематических занятия	6500 руб.
Абонемент на год (неограниченное количество посещений)	$2500

www.gastromag.ru

Информация по телефону (495) 725-1070 или по адресу: Волоколамское шоссе д. 2, стр. 1, в Школе кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ»